

Segunda-feira	Sopa	Sopa de espinafres com feijão-branco
	Prato	Peru assado com massa lacinhos cozida, e legumes salteados ^{1,3,6}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa lacinhos cozida, e legumes salteados ^{1,3,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Abrótea estufada com puré de batata, e feijão-verde cozido ^{1,3,4,7,12}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Frango estufado com grão-de-bico, arroz de cenoura e salada mista
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Salada-russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas) ^{3,4}
	Dieta	Atum ao natural com ovo, batata e cenoura cozidas ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com penca
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete cozido, e juliana de legumes ^{1,3,12}
	Dieta	Almôndegas estufadas ao natural com esparguete cozido, e juliana de legumes ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Bife de frango de cebolada com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Bife de frango de grelhado com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com feijão-branco
	Prato	Pescada assada com arroz branco, e salada mista ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e couve-lombarda cozida ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Costeleta estufada com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Alternativa	Carne de vaca estufada com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Costeleta grelhada com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Pataniscas com arroz de feijão-vermelho, e legumes salteados ^{1,3,4,7,12}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Jardineira de peru
	Dieta	Peru estufado ao natural com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Feijoada Branca com arroz branco, e salada mista ¹²
	Alternativa	Carne de vaca estufada com arroz branco, e salada mista
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração com grão-de-bico
	Prato	Bolonhesa de atum, e legumes salteados ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete cozida, e legumes salteados ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Bife de peru estufado com cogumelos, e batata e feijão-verde cozidos
	Dieta	Bife de peru grelhado com batata e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Abrótea assada com arroz de ervilhas, e salada mista ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato	Frango assado com macarrão cozido, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com macarrão cozido, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Cubos de frango estufados com ervilhas, massa meada cozida e juliana de legumes ^{1,6}
	Dieta	Cubos de frango estufados ao natural com massa meada cozida e juliana de legumes ^{1,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato	Pescada à Gomes de Sá, e brócolos cozidos ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Prato	Ovos mexidos com salsa, arroz de cenoura e ervilhas, e salada mista ³
	Dieta	Ovos mexidos simples com arroz de branco, e cenoura cozida ³
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Sexta-feira	Sopa	Sopa de nabo com feijão vermelho
	Prato	Hambúrguer grelhado com arroz branco, e salada mista
	Dieta	Hambúrguer grelhado com arroz branco, e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes.

-31 DE MAIO-
Dia dos Irmãos

